# **Физическая активность для детей**

Человек не может жить без движения. И потребность в физической активности для него настолько же естественна, как и потребность в еде или сне. В нашем теле есть более 600 мышц, и чтобы они работали, им обязательно требуется нагрузка. Важнейшей задачей физической активности является поддержание работоспособности организма и правильного функционирования внутренних органов. Сбалансированные физические нагрузки не только помогают укрепить иммунитет, но и поднимают настроение. Кроме того, они способствуют нормализации работы нервной системы и помогают наладить режим сна.

## **Уровень физической нагрузки для детей**

Регулярная физическая активность – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Для детей и подростков достаточной считается физическая активность от 3 до 5 раз в неделю продолжительностью от 30 минут до 1 часа. При этом следует учитывать, что нагрузка должна быть комплексной и затрагивать, как сердечно-сосудистую систему, так и костно-мышечный аппарат. Очень важно, чтобы занятия были системными. Так, у ребенка с раннего возраста сформируется привычка к постоянной физической нагрузке.

Возможно сочетать занятия разными видами спорта, но необходимо следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся и у него оставалось свободное время для отдыха и игр.

## **Физическая активность и развитие интеллекта**

Все специалисты в один голос говорят о том, что уровень развития мышления зависит от двигательной активности ребенка. Движение для детей – это основной способ познания. Умственное развитие малыша происходит параллельно с физическим и сенсорным, а улучшение координации – есть ни что иное как способ адаптации к окружающему миру.

Физическая активность для самых маленьких – это, прежде всего массаж и зарядка, которые направлены на общее укрепление мышц. Когда малыш начинает уверенно ходить, его потребность в физической нагрузке возрастает. А жажда познания начинает толкать его на самые невообразимые свершения. Именно в этот момент следует начинать заниматься развивающей гимнастикой и постепенно включать в жизнь ребенка спорт. Детская любознательность всегда должна быть подкреплена физической уверенностью. Многие дети отказываются пробовать снова забраться на высокую горку или перелезть через перекладину, если первые несколько попыток завершились неудачей. Регулярные занятия развивающей гимнастикой как раз и нацелены на сбалансированное физическое развитие, дающее толчок интеллектуальному.

## **Основные проблемы, вызванные недостатком физической активности**

В современном мире человек все больше теряет подвижность. Повсеместное внедрение компьютерных технологий и роботизация простых процессов лишают людей необходимости отрываться от компьютера и что-то делать своими руками. В результате самыми популярными неинфекционными заболеваниями для человечества становятся именно те, которые порождает отсутствие физической активности. Гипертония, ожирение, заболевания опорно-двигательного аппарата с гораздо большей вероятностью появятся у тех, кто лишил себя физической нагрузки.

К сожалению, дети тоже часто начинают вести малоподвижный образ жизни. Большие нагрузки в школе, компьютерные игры, дополнительные занятия – все это практически не оставляет времени на спорт и физическую активность. В результате ослабляется иммунитет, возникает подавленность и могут появиться проблемы с нервной системой.

Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, был уверен в себе и ощущал бодрость, ему жизненно необходим спорт и физические нагрузки, приучать к которым нужно с раннего детства.